

Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона,

дифференцировано по возрастам группы детей с 7 до 10 лет

возрастная категория: 7- 10 лет

сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 1 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200 | 8.64 | 11.06 | 44.32 | 312 | 0.14 | 0.96 | 54.8 | 1.7 | 146.77 | 221.3 | 44.33 | 2.34 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0.27 | 0 | 0 | 13.6 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 75 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202 | 0.08 | 0.04 | 34 | 2.9 | 50.8 | 90.2 | 21.6 | 0.9 |
| Итого: |  | 21.55 | 16.94 | 102.29 | 647.53 | 0.26 | 1.27 | 88.8 | 5.1 | 220.37 | 368.43 | 90.86 | 5.81 |
|  |  |  |  |  |  | 27.55% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 1 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным | 60 | 0.8 | 3.65 | 5.11 | 56.47 | 0.01 | 14.66 | 0 | 1.4 | 25.8 | 16.99 | 9.6 | 0.31 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 6 | 2.6 | 13.8 | 102.6 | 0.12 | 0.8 | 0 | 0.8 | 66 | 262 | 38 | 1.8 |
| 290/328 | Филе птицы, тушеное в молочном соусе | 80/50 | 19.61 | 5.41 | 4.7 | 146 | 0.07 | 0.02 | 27 | 8.9 | 29.7 | 155.3 | 25.1 | 1.3 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 201.9 | 0.06 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34.5 | 7.5 | 0.75 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0.01 | 1.8 | 0 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.18 |
| ПР | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 35.49 | 19.96 | 105.41 | 743.29 | 0.33 | 17.28 | 27 | 14 | 153.7 | 532.99 | 100.4 | 5.8 |
|  |  |  |  |  |  | 31.63% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **57.04** | **36.9** | **207.7** | **1390.82** | **0.59** | **18.55** | **115.8** | **19** | **374.07** | **901.42** | **191.26** | **11.61** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Омлет с мясными продуктами запеченный | 100/20 | 14.74 | 28.42 | 2.54 | 324 | 0.14 | 0.2 | 269.2 | 4.3 | 89.2 | 229.2 | 18.74 | 2.6 |
| 306 | Зеленый горошек консерв. | 50 | 1.55 | 0 | 3.25 | 20.1 | 0.06 | 5 | 0 | 0.1 | 10 | 31 | 10.5 | 0.35 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.33 | 10 | 0.8 | 128.6 | 92.8 | 15.4 | 0.41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| 338 | Фрукт свежий | 130 | 0.6 | 0.1 | 15.7 | 106.8 | 0.02 | 7.5 | 0 | 0.2 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| Итого: |  | 21.57 | 30.27 | 56.71 | 625.43 | 0.3 | 14.03 | 279.2 | 5.9 | 247 | 396.05 | 64.59 | 5.45 |
|  |  |  |  |  |  | 26.61% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 2 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурец порционно | 60 | 0.8 | 0 | 1.8 | 13 | 0 | 5 | 0 | 0 | 11.5 | 12 | 7 | 0.3 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.44 | 3.98 | 6.5 | 67.6 | 0.06 | 14.78 | 0 | 1.9 | 27.12 | 37.94 | 17.76 | 0.66 |
| 234 | Биточек рыбный | 80 | 10.7 | 3.5 | 7.5 | 104.3 | 0.07 | 0.35 | 9.7 | 0.5 | 43.1 | 136.5 | 20.9 | 0.6 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.67 | 210.11 | 0.03 | 0 | 27 | 0.6 | 2.61 | 61.5 | 19.01 | 0.53 |
| 375 | Компот из ягод с/м | 200 | 0.52 | 0.18 | 24.84 | 102.09 | 0.02 | 59.4 | 0 | 0.2 | 23.4 | 23.4 | 17 | 60.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого:  |  | 20.95 | 13.72 | 106.73 | 636.63 | 0.24 | 79.53 | 36.7 | 3.8 | 121.53 | 331.14 | 98.27 | 63.85 |
|  |  |  |  |  |  | 27.09% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | 42.52 | 43.99 | 163.44 | 1262.06 | 0.54 | 79.53 | 315.9 | 9.7 | 368.53 | 727.19 | 162.86 | 69.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 3 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша из гречневой крупы молочная жидкая | 200 | 6 | 6.8 | 29.2 | 202 | 0.16 | 0 | 0 | 1.8 | 24 | 144 | 98 | 3.2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 2.13 | 0 | 0 | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| ПР | Печенье кондитер | 20 | 1.7 | 2.26 | 13.94 | 82.9 | 0.02 | 0 | 13 | 0.3 | 8.2 | 17.4 | 3 | 0.2 |
|  |  |  | 11.39 | 9.46 | 72.33 | 420.03 | 0.22 | 2.13 | 13 | 2.6 | 56.73 | 219.4 | 126.47 | 5.97 |
| Итого: |  |  |  |  | 17.87% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 3 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0.6 | 2.91 | 3.23 | 41.56 | 0.04 | 3.91 | 0 | 1.4 | 59.05 | 33.04 | 10.36 | 0.41 |
| 85 | Рассольник  | 200 | 1.76 | 4.16 | 12.46 | 94.32 | 0.12 | 11.44 | 0 | 1.9 | 13.24 | 27.96 | 22.4 | 0.82 |
| 267 | Котлета натуральная из мяса рубленная | 80 | 9.87 | 17.33 | 8.8 | 230.67 | 0.08 | 0.27 | 4.67 | 0.9 | 34.53 | 140 | 26.67 | 1.87 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.2 | 38.25 | 76.95 | 26.7 | 0.86 |
| 411 | Напиток лимонный | 200 | 0.6 | 0 | 25.7 | 107 | 0.02 | 59.4 | 0 | 0.2 | 23.4 | 23.4 | 17 | 60.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 19.73 | 27.37 | 98.74 | 722 | 1.48 | 78.77 | 37.82 | 5.3 | 182.27 | 361.51 | 119.73 | 65.72 |
|  |  |  |  |  |  | 30.72% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **31.12** | **36.83** | **171.07** | **1142.03** | **1.7** | **80.9** | **50.82** | **7.9** | **239** | **580.91** | **246.2** | **72.69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 4 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная | 100 | 17.82 | 12.14 | 7.02 | 306 | 0.03 | 1.05 | 37.1 | 2.1 | 81.71 | 111.4 | 15.77 | 37.1 |
| ПР | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.32 | 57.68 | 0 | 0.48 | 0 | 0.2 | 2.4 | 3.6 | 1.8 | 0.08 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.9 | 8.85 | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52 | 0.1 | 176 | 100 | 7 | 0.2 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3.6 | 2.67 | 29.2 | 155.2 | 0.03 | 1.47 | 0 | 0 | 158.67 | 132 | 29.33 | 2.4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 29.32 | 21.11 | 78.71 | 684.07 | 0.11 | 3.14 | 89.1 | 2.9 | 427.98 | 381.8 | 67.1 | 40.22 |
|  |  |  |  |  |  | 29.11% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 4 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих овощей с маслом растительным | 60 | 0.56 | 3.68 | 2.87 | 70.41 | 0.04 | 18.05 | 0 | 3.1 | 24.67 | 26.22 | 16.66 | 0.73 |
| 111 | Суп куриный с макаронами изделиями | 200 | 5.7 | 4.3 | 29.44 | 145.3 | 0.1 | 0.5 | 23.4 | 0.3 | 197.3 | 166.9 | 24.9 | 0.5 |
| 265 | Плов  | 225 | 18.93 | 42.26 | 14.19 | 483 | 0.39 | 1.28 | 100.2 | 5.6 | 12.42 | 174.61 | 39.64 | 1.81 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.3 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.2 | 5.84 | 46 | 33 | 0.96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6. | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 30.17 | 51.18 | 123.18 | 1033.81 | 0.61 | 20.63 | 123.6 | 9.8 | 254.03 | 473.53 | 130.8 | 5.46 |
|  |  |  |  |  |  | 43.99% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **59.49** | **72.29** | **201.89** | **1717.88** | **0.72** | **23.77** | **212.7** | **13** | **682.01** | **855.33** | **197.9** | **45.68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 5 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша вязкая молочная из крупы манной | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.01 | 0.04 | 0.36 | 32.7 | 0.1 | 132.64 | 109.74 | 17.06 | 0.26 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 2.13 | 0 | 0 | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 |
| 338 | Фрукт свежий | 130 | 0.6 | 0.1 | 15.7 | 106.8 | 0.02 | 7.5 | 0 | 0.2 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|  |  |  | 10.31 | 4.55 | 78.26 | 435.94 | 0.1 | 9.99 | 32.7 | 0.8 | 169.17 | 175.99 | 49.28 | 4.48 |
| Итого: |  |  |  |  | 18.55% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 5 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 60 | 0.51 | 3.13 | 4.72 | 49.14 | 0.05 | 6.95 | 0 | 2.5 | 21.19 | 33.98 | 24 | 1.32 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.46 | 3.92 | 9.4 | 98.4 | 0.05 | 10.3 | 0 | 2.4 | 34.5 | 53.03 | 26.2 | 1.18 |
| 261 | Печень тушенная в сметанном соусе | 50/50 | 13.5 | 9.2 | 8.6 | 171.2 | 0.19 | 12.7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая  | 150 | 8.9 | 4.1 | 39.84 | 231.86 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 14.6 | 210 | 140 | 5.01 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0.01 | 1.8 | 0 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 28.35 | 21.15 | 115.86 | 786.92 | 0.56 | 31.75 | 5240 | 6.5 | 120.49 | 600.21 | 227.4 | 14.15 |
|  |  |  |  |  |  | 33.49% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **38.66** | **25.7** | **194.12** | **1222.86** | **0.66** | **41.74** | **5272.7** | **7.3** | **289.66** | **776.2** | **276.68** | **18.63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 6 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный запеченный | 120 | 11.77 | 16.56 | 2.3 | 205.34 | 0.06 | 0.21 | 254.82 | 0.6 | 90.32 | 199.2 | 15.2 | 2.19 |
| 306 | Кукуруза сладкая консерв | 50 | 1.25 | 1.46 | 4.9 | 36.8 | 0.02 | 4.8 | 3.3 | 0 | 42 | 41 | 13 | 0.4 |
| ПР | Йогурт молочный | 125 | 5.13 | 1.88 | 7.38 | 66.88 | 0.04 | 0.75 | 12.5 | 0 | 155 | 118.75 | 18.75 | 0.13 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 | 0 | 0.27 | 0 | 0 | 13.6 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 21.84 | 20.3 | 43.37 | 442.55 | 0.16 | 6.03 | 270.62 | 1.1 | 310.12 | 415.88 | 71.88 | 5.29 |
|  |  |  |  |  |  | 18.83% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 6 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | 0.79 | 3.1 | 7.27 | 60.07 | 0.02 | 8.56 | 0 | 2.3 | 34.4 | 37.13 | 19.7 | 1.72 |
| 140 | Суп картофельный с горбушей натур. консерв | 200/30 | 8.45 | 8.28 | 13.13 | 160.78 | 0.11 | 6.88 | 15 | 0.9 | 31.65 | 175.7 | 46.05 | 1.25 |
| 295 | Котлеты из птицы рубленные | 80 | 12.16 | 10.88 | 10.08 | 189.76 | 0.06 | 0.16 | 16 | 0.3 | 35.2 | 76.8 | 20.8 | 1.76 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 201.9 | 0.06 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34.5 | 7.5 | 0.75 |
| 376 | Морс из ягод с/м | 200 | 0.52 | 0.18 | 24.84 | 102.9 | 0.02 | 59.4 | 0 | 0.2 | 23.4 | 23.4 | 17 | 60.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 30.84 | 30.58 | 113.96 | 854.13 | 0.33 | 75 | 31 | 6.3 | 150.45 | 407.3 | 127.65 | 67.24 |
|  |  |  |  |  |  | 36.35% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **55.47** | **47.18** | **175.15** | **1437** | **0.43** | **78.38** | **86.1** | **9.2** | **328.29** | **639.93** | **178.69** | **107.15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 7 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 222 | Пудинг творожный | 100 | 17.82 | 12.14 | 7.02 | 306 | 0.03 | 1.05 | 37.1 | 2.1 | 81.71 | 111.4 | 15.77 | 37.1 |
| ПР | Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности | 20 | 1.42 | 1.8 | 11.04 | 58.84 | 0.01 | 0.2 | 5 | 0 | 63.4 | 45.8 | 6.8 | 0.04 |
| ПР | Изделия кондитерские | 20 | 1.7 | 2.26 | 13.94 | 82.9 | 0.02 | 0 | 13 | 0.3 | 8.2 | 17.4 | 3 | 0.2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 2.13 | 0 | 0 | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 24.63 | 16.6 | 61.19 | 582.87 | 0.1 | 3.38 | 55.1 | 2.9 | 177.84 | 232.6 | 51.04 | 39.91 |
|  |  |  |  |  |  | 24.80% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 7 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1.6 | 3.65 | 6.32 | 63.03 | 0.01 | 27.43 | 0.17 | 1.6 | 53.84 | 27.9 | 14.85 | 0.63 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками мясными | 200/30 | 5.1 | 3.86 | 14.63 | 184.8 | 0.04 | 8.01 | 0.54 | 0.4 | 26.46 | 25.64 | 10.6 | 0.55 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 75/50 | 12.13 | 2.93 | 7.5 | 80.93 | 0.08 | 1.2 | 14.8 | 1.5 | 28.8 | 176.93 | 28.53 | 0.55 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.67 | 210.11 | 0.03 | 0 | 27 | 0.6 | 2.61 | 61.5 | 19.01 | 0.53 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0.01 | 1.8 | 0 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 26.48 | 16.66 | 118.42 | 775.19 | 0.23 | 38.44 | 42.51 | 4.6 | 131.91 | 356.17 | 93.19 | 3.9 |
|  |  |  |  |  |  | 32.99% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **48.32** | **36.96** | **161.79** | **1217.74** | **0.39** | **44.47** | **313.13** | **5.7** | **442.03** | **772.05** | **165.07** | **9.19** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 8 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 201.9 | 0.06 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34.5 | 7.5 | 0.75 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.9 | 8.85 | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52 | 0.1 | 176 | 100 | 7 | 0.2 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.33 | 10 | 0.8 | 126.6 | 92.8 | 15.4 | 0.41 |
| 338 | Фрукт свежий | 130 | 0.6 | 0.1 | 15.7 | 106.8 | 0.02 | 7.5 | 0 | 0.2 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 15.02 | 15.25 | 88.27 | 554.89 | 0.17 | 8.97 | 62 | 3.5 | 335.8 | 270.35 | 49.85 | 3.45 |
|  |  |  |  |  |  | 23.61% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 8 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурец соленый порционно | 60 | 0.8 | 0 | 1.8 | 13 | 0 | 5 | 0 | 0 | 11.5 | 12 | 7 | 0.3 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.46 | 3.92 | 9.4 | 98.4 | 0.05 | 10.3 | 0 | 2.4 | 34.5 | 53.03 | 26.2 | 1.18 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 225 | 21.92 | 24.07 | 18.26 | 377.47 | 0.41 | 28.14 | 0 | 1.6 | 36.39 | 284.93 | 56.82 | 4.46 |
| 411 | Напиток лимонный | 200 | 0.6 | 0 | 25.7 | 107 | 0.02 | 59.4 | 0 | 0.2 | 23.4 | 23.4 | 17 | 60.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 0.24 |
| Итого: |  | 28.6 | 28.63 | 84.58 | 734.59 | 0.54 | 102.84 | 0 | 4.8 | 119.59 | 433.16 | 123.62 | 67.7 |
|  |  |  |  |  |  | 31.26% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **43.62** | **43.88** | **172.85** | **1289.48** | **0.71** | **111.81** | **62** | **8.4** | **455.39** | **703.51** | **173.47** | **71.15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 9 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша из хлопьев «Геркулес» молочная жидкая | 200 | 6.1 | 4 | 36.96 | 208.24 | 0.22 | 2.08 | 32 | 0.9 | 221.6 | 315.4 | 79.6 | 3.1 |
| ПР | Зефир порционный | 20 | 0.13 | 3.4 | 16 | 64.51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | 0 | 9.87 | 41.6 | 0 | 2.13 | 0 | 0 | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 9.92 | 7.8 | 82.15 | 407.88 | 0.26 | 4.21 | 32 | 1.4 | 251.49 | 376.04 | 106.43 | 4.91 |
|  |  |  |  |  |  | 17.36% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 9 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из свежей моркови с яблоком с маслом растительным | 60 | 0.51 | 3.13 | 4.7 | 49.14 | 0.05 | 6.95 | 0 | 2.5 | 21.19 | 33.98 | 24 | 1.32 |
| 101 | Суп рисовый с картофелем | 200 | 2.4 | 2.13 | 12.5 | 168.6 | 0.12 | 0.8 | 0 | 0.8 | 66 | 262 | 38 | 1.8 |
| 280 | Тефтели мясные | 80 | 21.32 | 9.93 | 0.87 | 178.13 | 0.08 | 1 | 20 | 1.2 | 14.74 | 219.3 | 26.88 | 3.34 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 4.35 | 12 | 33.21 | 258.24 | 0.06 | 32.4 | 0 | 1.7 | 113.7 | 89.25 | 42.9 | 3.45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.3 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.2 | 5.84 | 46 | 33 | 0.96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 33.56 | 28.13 | 127.13 | 989.21 | 0.39 | 41.95 | 20 | 7 | 235.27 | 710.33 | 181.38 | 12.33 |
|  |  |  |  |  |  | 42.09% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **43.48** | **35.93** | **210.11** | **1397.09** | **0.65** | **46.16** | **52** | **8.3** | **486.76** | **1086.37** | **287.81** | **17.24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День № 10 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 403 | Оладьи  | 150 | 9.48 | 11.52 | 52.92 | 353.28 | 4.08 | 1.08 | 0 | 6.5 | 13.8 | 28.4 | 7.32 | 4.8 |
| ПР | Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности | 20 | 1.42 | 1.8 | 11.04 | 58.84 | 0.01 | 0.2 | 5 | 0 | 63.4 | 45.8 | 6.8 | 0.04 |
| 338 | Фрукт свежий | 130 | 0.6 | 0.1 | 15.07 | 106.8 | 0.02 | 7.5 | 0 | 0.2 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 0.02 | 1.33 | 0 | 0 | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.53 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| Итого: |  | 18.44 | 14.49 | 124.98 | 737.56 | 4.17 | 10.11 | 5 | 7.2 | 231.73 | 228.36 | 59.63 | 8.93 |
|  |  |  |  |  |  | 31.39% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 10 обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Салат витаминный | 60 | 0.8 | 8.1 | 2.6 | 69.7 | 0 | 10.4 | 10.3 | 5.1 | 23.8 | 43.7 | 14.5 | 1 |
| 108  | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2.98 | 2.83 | 15.7 | 100.13 | 0.04 | 0.95 | 0 | 0.3 | 34.5 | 203.25 | 15.75 | 0.55 |
| 243 | Сосиска молочная отварная | 70 | 4.7 | 7.5 | 0.4 | 87.9 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 9.6 | 49.3 | 5.3 | 0.6 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8.9 | 4.1 | 39.84 | 231.86 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 14.6 | 210 | 140 | 5.01 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0.01 | 1.8 | 0 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 46.76 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0.4 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| Итого: |  | 21.36 | 23.33 | 111.84 | 725.91 | 0.31 | 13.15 | 10.3 | 6.4 | 102.7 | 570.45 | 195.75 | 8.8 |
|  |  |  |  |  |  | 30.89% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день:** |  | **39.8** | **37.82** | **236.82** | **1463.47** | **4.48** | **23.26** | **15.3** | **14** | **334.43** | **798.81** | **255.38** | **17.73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |